9.027 Kuracie stehná na srbský spôsob
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,28
rajčiaky	1,50	1,35	2,00	1,80	2,50	2,25	3,00	2,70
paprika zelená	2,50	1,87	3,00	2,25	3,00	2,25	4,00	3,00
múka hladká	0,25	0,25	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,60
soľ	0,06	0,06	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
ochucovadlo			0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08
hmotnosť porcie v g	116		132		148		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	80		90		100		120	

Výrobný postup

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a osolíme. Cibuľu očistíme, pokrájame, speníme na oleji, vložíme kuracie stehná, opečieme, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme očistené a pokrájané zelené papriky a rajčiaky. Podusíme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme vo vode, dochutíme ochucovadlom a 20 minút ešte povaríme.
Príloha: dusená ryža, tarhoňa, opekané zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	371	89	11,41	4,1	1,8	1,1	0,3	13,1	1,8	0,038	0,0	0,1	3,8	2,6
B	501	120	13,42	6,4	3,1	1,9	0,5	18,4	2,2	0,059	0,1	0,1	5,7	3,1
C	625	150	15,3	8,6	4,3	2,4	0,6	22,1	2,5	0,07	0,1	0,2	7,1	3,6

			8							7				
D	716	172	17,36	9,8	4,9	3,0	0,8	26,6	2,8	0,098	0,1	0,2	8,8	4,0